Alimentation, mouvement et construction de l'image de soi :

Quelques jalons pour accompagner les adolescents

09 octobre 2014

TechnoArk, Techno-Pôle 10, Sierre

www.technopole.ch

Salle : Electra

Organisation :

Ce module de formation est proposé dans le cadre du programme cantonal « Pour un poids corporel sain 2008-2015 » dirigé par le centre Alimentation et Mouvement. Il est supervisé par le groupe de référence Alimentation et mouvement pour les enfants en âge scolaire (GRAS).

Introduction :

L'adolescence est une période de fortes turbulences, de transformations physiques, de recherche d'identité et de prise d'autonomie. Les pairs prennent une place prépondérante et jouent d'une forte influence sur les choix opérés, notamment en ce qui concerne l'apparence, le choix alimentaire et la pratique d'un sport.

Bien qu'ils ne soient plus exclusifs, en leur transmettant des valeurs, les adultes conservent un rôle malgré tout important en tant que repères et soutien dans l'acceptation de sa propre image.

Il est donc du ressort des adultes d'accompagner les jeunes dans ce processus pour les aider à s'aimer, à bouger et à faire des choix alimentaires appropriés.

C'est en ce sens que le module de formation est proposé aux professionnels de l'éducation, de l'animation, de l'enseignement et de la santé.

Objectifs :

Sensibiliser les animateurs socio-culturels à la thématique de l'alimentation, du mouvement et de la construction de l'image corporelle :

- **Renforcer et motiver** les animateurs dans leur rôle de prévention en matière d'alimentation, de mouvement et d'image de soi
- Donner des **moyens pratiques** pour relayer les recommandations de santé publique dans ces domaines.
- **Echanger** les expériences communes

Prix de la journée :

100.- par participant, repas de midi inclus

Alimentation, mouvement et construction de l'image de soi : Quelques jalons pour accompagner les adolescents

08h30-08h40	**Introduction et bienvenue** Catherine Moulin Roh, responsable, Centre Alimentation et Mouvement, Sion
08h40-09h30	**Adolescence et promotion de la santé** Anne-Claude Luisier, directrice fondation Senso5 L'adolescence est une période particulière qui marque le passage de l'enfance à l'âge adulte. Quitter l'enfance n'est pas un processus de tout repos. L'ado s'affirme progressivement aux yeux des adultes et de ses pairs dans une démarche fortement ancrée dans le contexte sociétal et culturel. Cette première intervention propose une réflexion sur le cadre scientifique des thématiques- alimentation, mouvement et image de soi.
09h30-11h00	**Adolescence et image de soi** Emmanuel Solioz, prof. HES, HES-SO Sierre Alexandra Hugo, prof. HES, HES-SO Sierre *L'adolescence est une période de vie avec de grands changements tant physiques, psychiques que comportementaux. Comment dès lors, en tant qu'accompagnant, aider les jeunes à appréhender les modifications du corps (création d'une identité de femme ou d'homme) et de leur permettre de développer un regard critique face au regard des autres ou encore des médias.*
11h00-12h30	**Quelle place pour le mouvement chez les ados ? Cap sur la découverte, le plaisir et les progrès** Nathalie Nanchen, chargée d'enseignement « éducation physique » et animatrice à la HEP-VS Partie théorique - Recommandations officielles et enjeux du mouvement - Comment varier l'offre « mouvement » dans mon établissement? - Comment différencier pour mieux intégrer ? (surpoids, démotivation,…) - Quelques projets « clés en mains » Partie pratique - Apprendre un nouveau mouvement : mode d'emploi express - Utilisation de la vidéo en tant que support et motivation

12h30-13h30	**PAUSE**
13h30-15h00	**Alimentation adolescente : entre plaisir et dérive** Laurence Bridel, diététicienne diplômée HES, Cabinet de Nutrition et Diététique, Sion Gabrielle Emery, diététicienne diplômée HES, Fourchette Verte Valais, Sion Dans un environnement où coexistent préoccupation extrême pour avoir un corps parfait, cacophonie de messages nutritionnels et nourriture à profusion, l'adolescent en pleine recherche d'indépendance explore et s'invente un mode alimentaire à lui, celui qui correspond le mieux à son identité du moment, et c'est normal ! Ce passage obligé peut parfois surprendre l'adulte que nous sommes. A partir de quand devient-il nécessaire de s'inquiéter ? Comment réagir en cas de réel problème ?
15h00-16h00	**Atelier culinaire pratique** Anne-Claude Luisier, directrice fondation Senso5 Cet atelier propose tout d'abord de se questionner sur son propre rapport au monde alimentaire au travers d'exercices pratiques. Il propose ensuite différents outils pour aborder concrètement les questions alimentaires avec les ados.
16h00-16h10	**Conclusion et évaluation de la journée** Catherine Moulin Roh, responsable, Centre Alimentation et Mouvement, Sion

Informations pratiques

Lieu et date :

09 octobre 2014

TechnoArk, Techno-Pôle 10, Sierre, www.technopole.ch

Salle : Electra

Plan de situation :

Prix

Le coût de la formation se monte à **CHF 100.- /participant-e** (repas inclus) à payer après réception de la confirmation d'inscription par le Centre Alimentation et Mouvement, à :

Banque Cantonale du Valais, 1950 Sion
CH 71 0076 5001 0020 5250 3
PSV – Centre Alimentation et Mouvement
1950 Sion : compte No 19 – 81 – 6
Avec la mention : « Module GRAS 10.2014 »

Bulletin d'inscription

Nom …….. Prénom ……..

Institution ……..

Adresse, NPA, localité ……

N° de téléphone …… Courriel ……..

Merci de renvoyer votre coupon-réponse d'ici au 3 octobre (nombre de place limité):

- par poste : Centre Alimentation et Mouvement, Mme Claudine Joris Mayoraz, Rue des Condémines 16, CP, 1951 Sion
- par fax : 027 329 04 30
- par e-mail : claudine.joris@psvalais.ch